



お米のレシピ supported by 全農

おみそ汁のリメイクで
さっぱり!



梅おかかのきゅうり冷や汁ご飯

(1人分) エネルギー217kcal / タンパク質7.5g / 炭水化物42.9g / 塩分4.4g / 糖質41.0g

食材 (2人分)

冷やご飯	200g
みそ汁 (具を除いた汁)	300ml
きゅうり	1本
大葉	2枚
梅干し	1個
かつおぶし	適量
塩	少々

作り方

- ① ご飯を水で洗ってザルにあげ、水気を切っておく。きゅうりは薄切りにし、塩揉みして水気をしぼる。大葉は千切りにする。
- ② ボウルに①、冷やしたみそ汁を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、梅干し、かつおぶしをのせる。

備考) お好みで、みょうが、しょうが、すりごまを添えてもOK。また、サラダチキンや豆腐、ミニトマトをプラスするとボリュームアップできます。

完成イメージ



目安調理時間

約5分

※冷やす時間は除く

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連

全農

